



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Prevención de la obesidad infantil. Estrategia de Intervención de la Generalitat de Catalunya



VII Convención NAOS
Madrid, 5 de noviembre de 2013



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS

Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

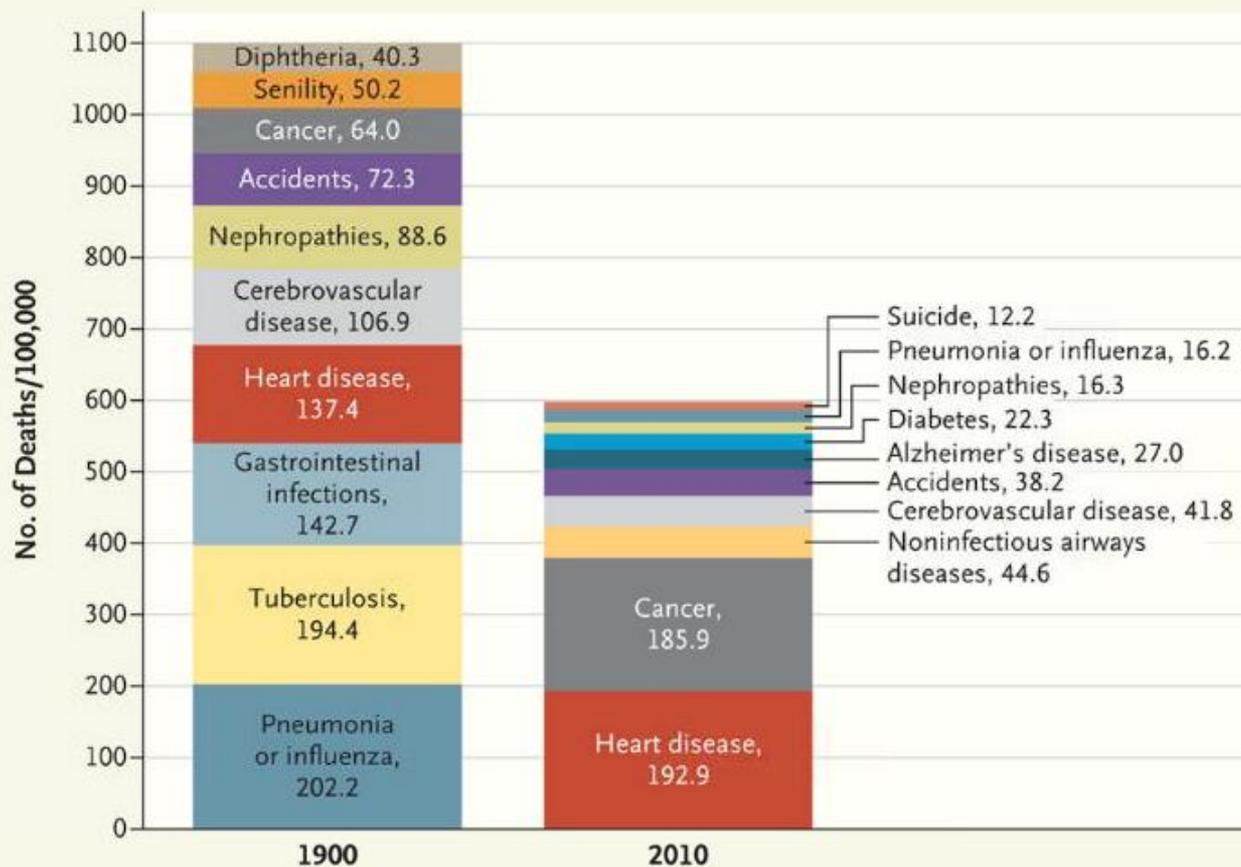
Guión

- El contexto
- El color azul
- Algunos datos
- Mirando la realidad
- Un modelo
- El PAAS y la prevención de la obesidad infantil

The Burden of Disease and the Changing Task of Medicine

David S. Jones, M.D., Ph.D., Scott H. Podolsky, M.D., and Jeremy A. Greene, M.D., Ph.D.

N ENGL J MED 2012; 366:2333-2338 June 21, 2012



The Global Burden of Disease: Spain

CAUSES OF PREMATURE DEATH

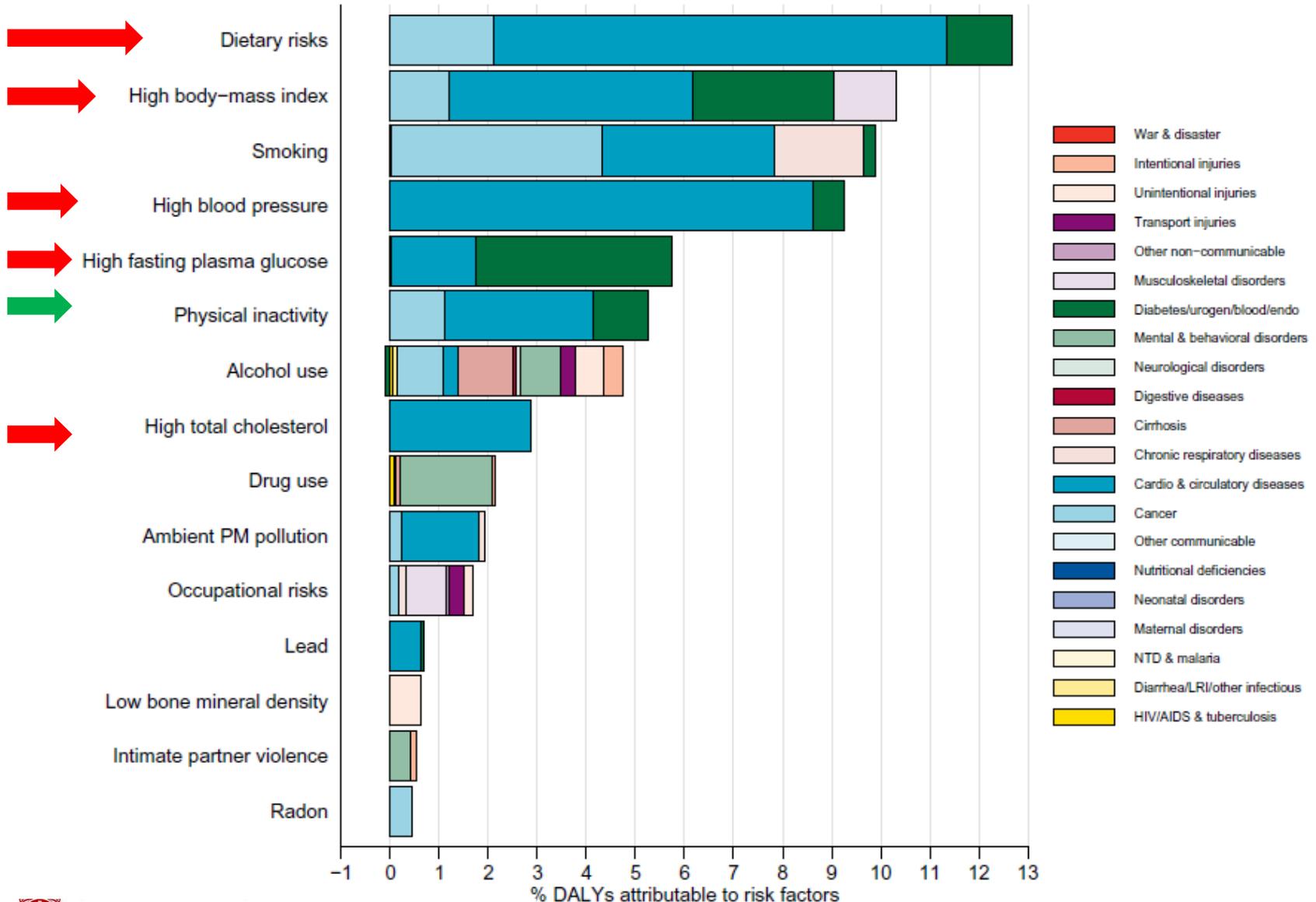
Years of life lost (YLLs) quantify premature mortality by weighting younger deaths more than older deaths.

Ranks for top 25 causes of YLLs 1990-2010, Spain

# YLLs in thousands (% of total)		Rank and disorder 1990	Rank and disorder 2010	# YLLs in thousands (% of total)	% change
847 (14.0%)	1	Ischemic heart disease	1 Ischemic heart disease	708 (13.0%)	-17
610 (10.1%)	2	Stroke	2 Stroke	411 (7.5%)	-37
369 (6.1%)	3	Road injury	3 Lung cancer	364 (6.7%)	22
310 (5.1%)	4	Lung cancer	4 Colorectal cancer	232 (4.3%)	45
232 (3.9%)	5	Cirrhosis	5 COPD	182 (3.3%)	-16
217 (3.6%)	6	COPD	6 Alzheimers disease	188 (3.4%)	227
161 (2.7%)	7	Colorectal cancer	7 Cirrhosis	174 (3.2%)	-28
142 (2.4%)	8	Other cardio & circulatory	8 Road injury	150 (2.7%)	-61
142 (2.4%)	9	Stomach cancer	9 Breast cancer	128 (2.3%)	-7
137 (2.3%)	10	Breast cancer	10 Other cardio & circulatory	123 (2.3%)	-13
135 (2.2%)	11	Lower respiratory infections	11 Lower respiratory infections	123 (2.2%)	-9
128 (2.1%)	12	Diabetes	12 Diabetes	115 (2.1%)	-14
123 (2.0%)	13	Self-harm	13 Self-harm	114 (2.1%)	-4
115 (1.9%)	14	Congenital anomalies	14 Stomach cancer	99 (1.8%)	-31
102 (1.7%)	15	HIV/AIDS	15 Pancreatic cancer	88 (1.6%)	41
83 (1.4%)	16	Chronic kidney disease	16 Liver cancer	84 (1.5%)	16
71 (1.2%)	17	Liver cancer	17 Brain cancer	83 (1.5%)	20
70 (1.2%)	18	Rheumatic heart disease	18 Chronic kidney disease	82 (1.5%)	-5
71 (1.2%)	19	Brain cancer	19 Prostate cancer	82 (1.5%)	38
69 (1.1%)	20	Preterm birth complications	20 Cardiomyopathy	70 (1.3%)	33
70 (1.2%)	21	Leukemia	21 Leukemia	67 (1.2%)	-2
62 (1.0%)	22	Pancreatic cancer	22 Bladder cancer	65 (1.2%)	13
59 (1.0%)	23	Bladder cancer	23 Congenital anomalies	64 (1.2%)	-47
58 (1.0%)	24	Alzheimers disease	24 Hypertensive heart disease	57 (1.0%)	13
57 (0.9%)	25	Prostate cancer	25 Kidney cancers	57 (1.1%)	115
	26	Cardiomyopathy	27 HIV/AIDS		
	27	Hypertensive heart disease	29 Preterm birth complications		
	37	Kidney cancers	33 Rheumatic heart disease		

The Global Burden of Disease: Spain

Burden of disease attributable to 15 leading risk factors in 2010, expressed as a percentage of Spain DALYs



España es el país de Europa con una mayor esperanza de vida, según la OMS

AGENCIAS / LONDRES | Día 13/03/2013 - 10.52h

► La Organización Mundial de la Salud fija la media de vida española en 82,2 años, las españolas llegan a los 85 años, por casi 79 de media de los hombres



Segundo país (después de Japon) en esperanza de vida con buena salud

Structure.

- Life expectancy incorporates mortality, and health-adjusted life expectancy further incorporates years lived in less than ideal health.
- In 2010, Spain ranked 2nd for health-adjusted life expectancy and 4th for age-standardized YLL rate.

Age-standardized death rates, YLL rates, YLD rates, and life expectancy at birth and health-adjusted life expectancy at birth for 1990 and 2010, both sexes combined

Country	Age-standardized death rate (per 100,000)				Age-standardized YLL rate (per 100,000)				Age-standardized YLD rate (per 100,000)				Life expectancy at birth				Health-adjusted life expectancy at birth			
	1990		2010		1990		2010		1990		2010		1990		2010		1990		2010	
	Rate	Rank	Rate	Rank	Rate	Rank	Rate	Rank	Rate	Rank	Rate	Rank	LE	Rank	LE	Rank	HALE	Rank	HALE	Rank
Germany	644	8	433	7	14,032	7	8,512	5	11,165	9	11,015	8	75.4	7	80.2	7	65.3	7	69	9
Finland	655	9	437	8	14,467	8	9,050	10	11,092	8	11,248	12	75.1	9	80.1	8	63.8	10	67.3	12
Japan	469	1	352	1	9,658	1	6,827	1	9,406	1	9,094	1	79.1	1	82.6	1	70.1	1	73.1	1
France	549	2	408	5	12,717	5	8,666	7	11,358	11	11,194	11	77.1	2	80.9	5	66.5	4	69.5	7
Taiwan	723	10	481	12	16,396	10	10,440	12	10,592	4	9,639	3	73.7	10	78.8	12	64.8	9	69.5	6
Italy	561	4	389	2	12,202	3	7,485	2	11,038	6	10,907	7	77	3	81.5	2	66.7	3	70.2	4
The Bahamas	949	15	541	14	29,297	15	18,258	14	13,220	14	12,791	13	67.4	15	76	14	57.4	15	63.2	14
Spain	557	3	393	3	12,630	4	7,694	4	10,136	3	10,068	4	76.9	5	81.4	3	67.5	2	70.9	2
Bahrain	811	12	512	13	20,581	13	11,478	13	13,517	15	13,353	15	71.4	13	77.6	13	60.1	13	64.8	13
Greece	573	5	465	10	12,011	2	8,806	8	11,040	7	10,809	6	76.9	4	79.6	10	66.5	5	68.7	10
New Zealand	637	7	413	6	14,523	9	8,611	6	11,247	10	11,067	9	75.3	8	80.7	6	64.9	8	69.2	8
Israel	584	6	406	4	12,760	6	7,682	3	10,877	5	10,792	5	76.4	6	81.1	4	66.2	6	69.7	5
Slovenia	760	11	465	11	17,330	11	9,491	11	11,410	12	11,095	10	73.1	11	79.3	11	63.2	12	68.3	11
South Korea	813	13	447	9	18,830	12	8,941	9	10,074	2	9,575	2	72.1	12	79.7	9	63.8	11	70.3	3
Trinidad and Tobago	934	14	883	15	24,788	14	21,845	15	12,458	13	12,885	14	69.1	14	70.6	15	59.5	14	59.4	15



Prevalencia

ALADINO (*Estudio de prevalencia de obesidad infantil, 2011; AESAN, MSSSI*)



- **45,2% exceso de peso**
- **26,1% sobrepeso**
- **19,1% obesidad**



- **42,5% exceso de peso**
- **25,7% sobrepeso**
- **16,8% obesidad**

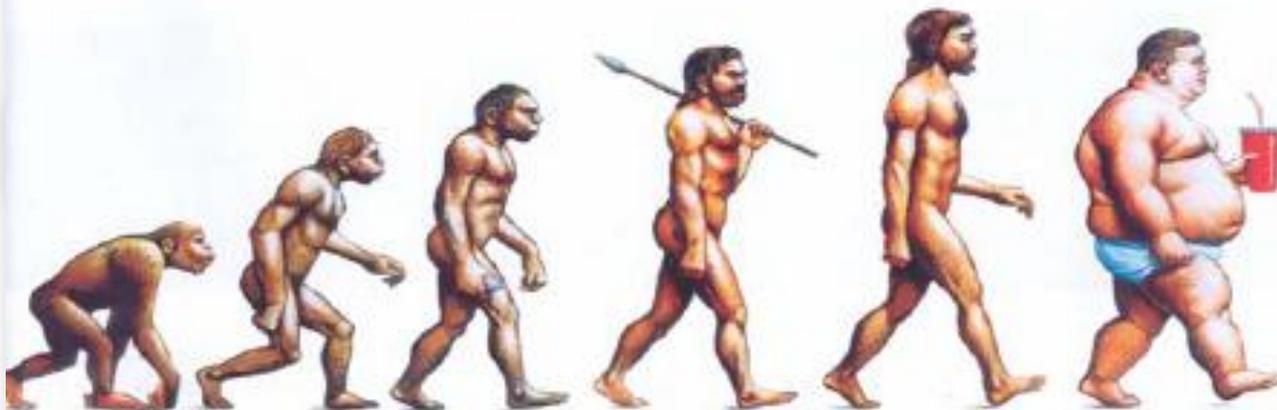


The Economist

DECEMBER 13TH-19TH 2003

www.economist.com

The shape of things to come



Una sociedad múltiple, con diferentes necesidades y diferentes potencialidades



© P19 / Ma



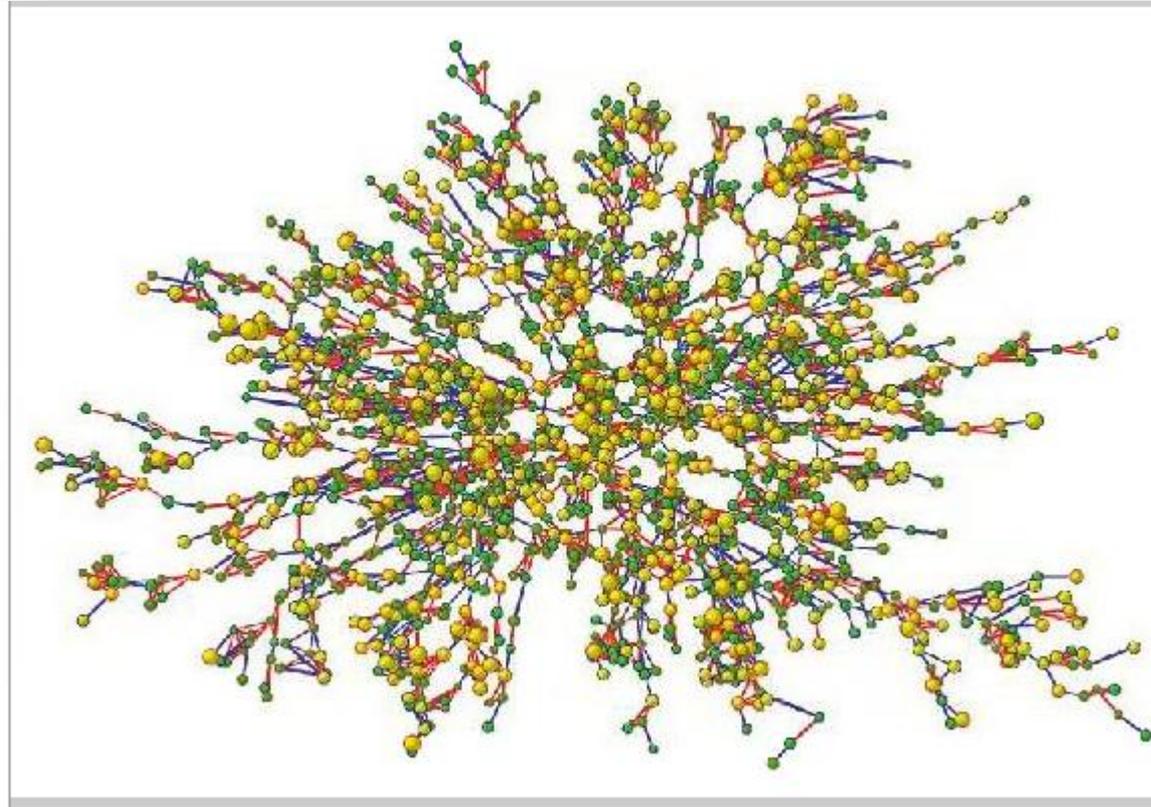
© P19 / Ma



Múltiples oportunidades para la promoción de la salud lideradas desde diferentes sectores de la comunidad/ administración -



La obesidad como epidemia social



Special Article

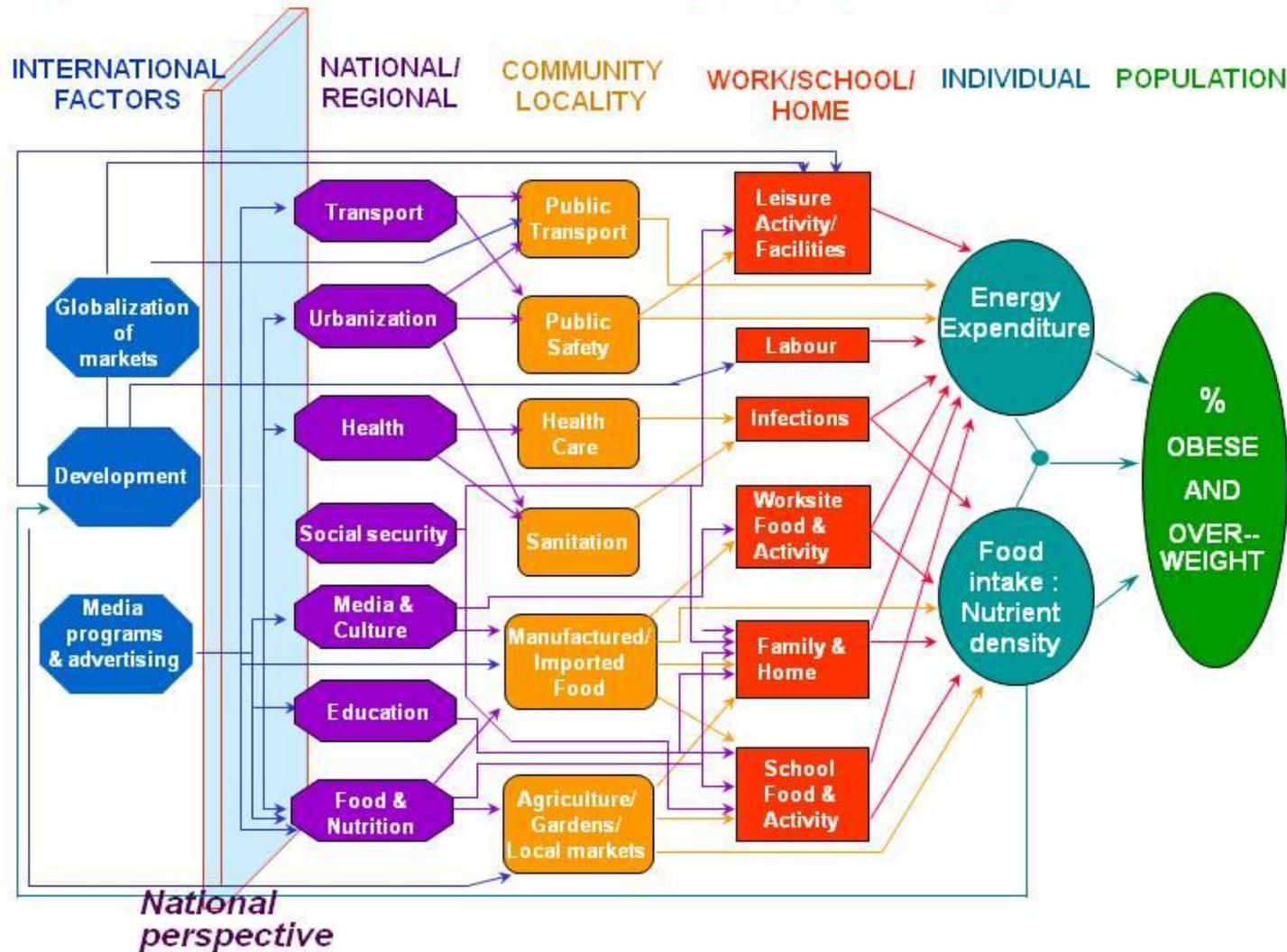
The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years

Nicholas A. Christakis, M.D., Ph.D., M.P.H., and James H. Fowler, Ph.D.

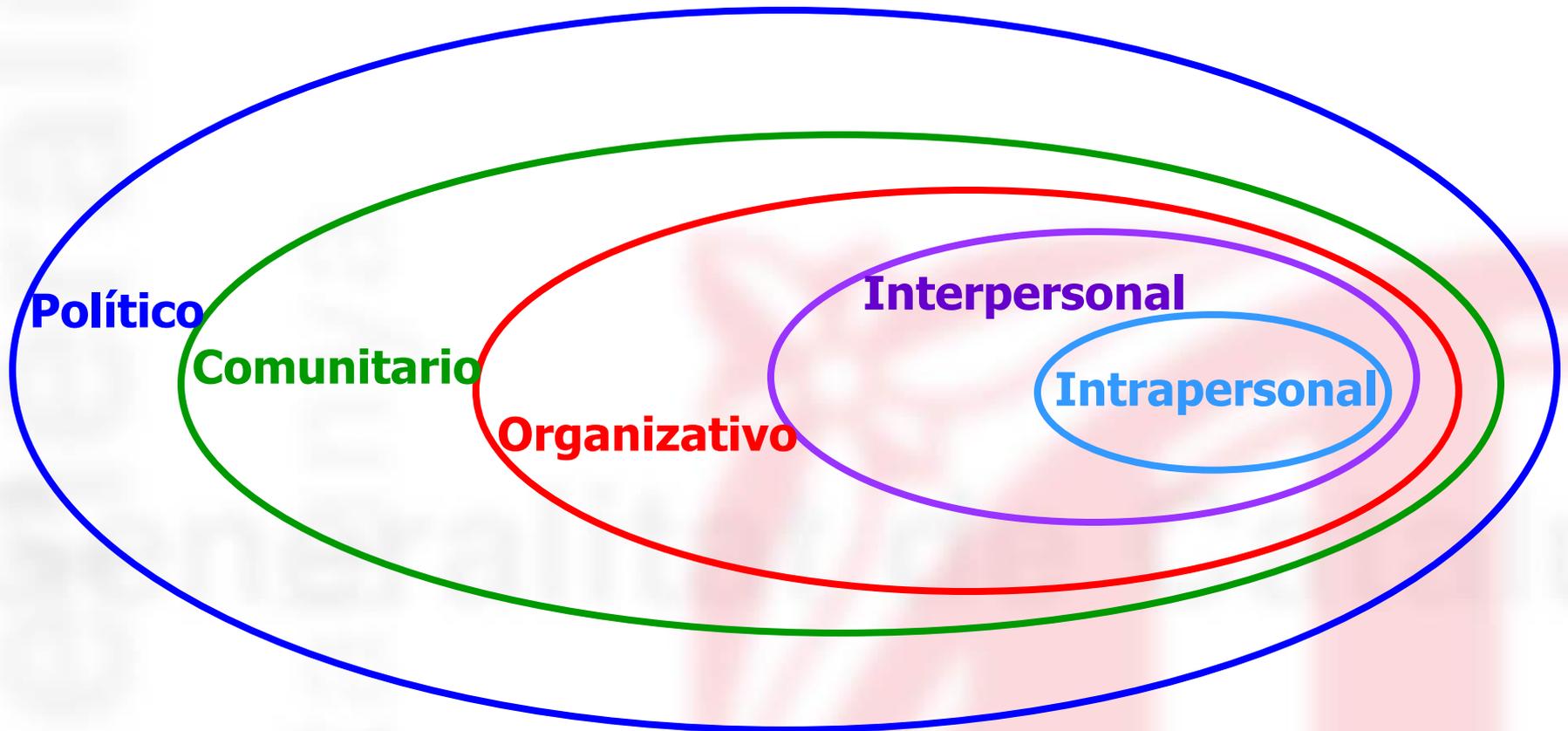
N Engl J Med 2007; 357:370-379 [July 26, 2007](#)

Causas que actúan a nivel **internacional, nacional, local, comunitario e individual**

Societal policies and processes influencing the population prevalence of obesity

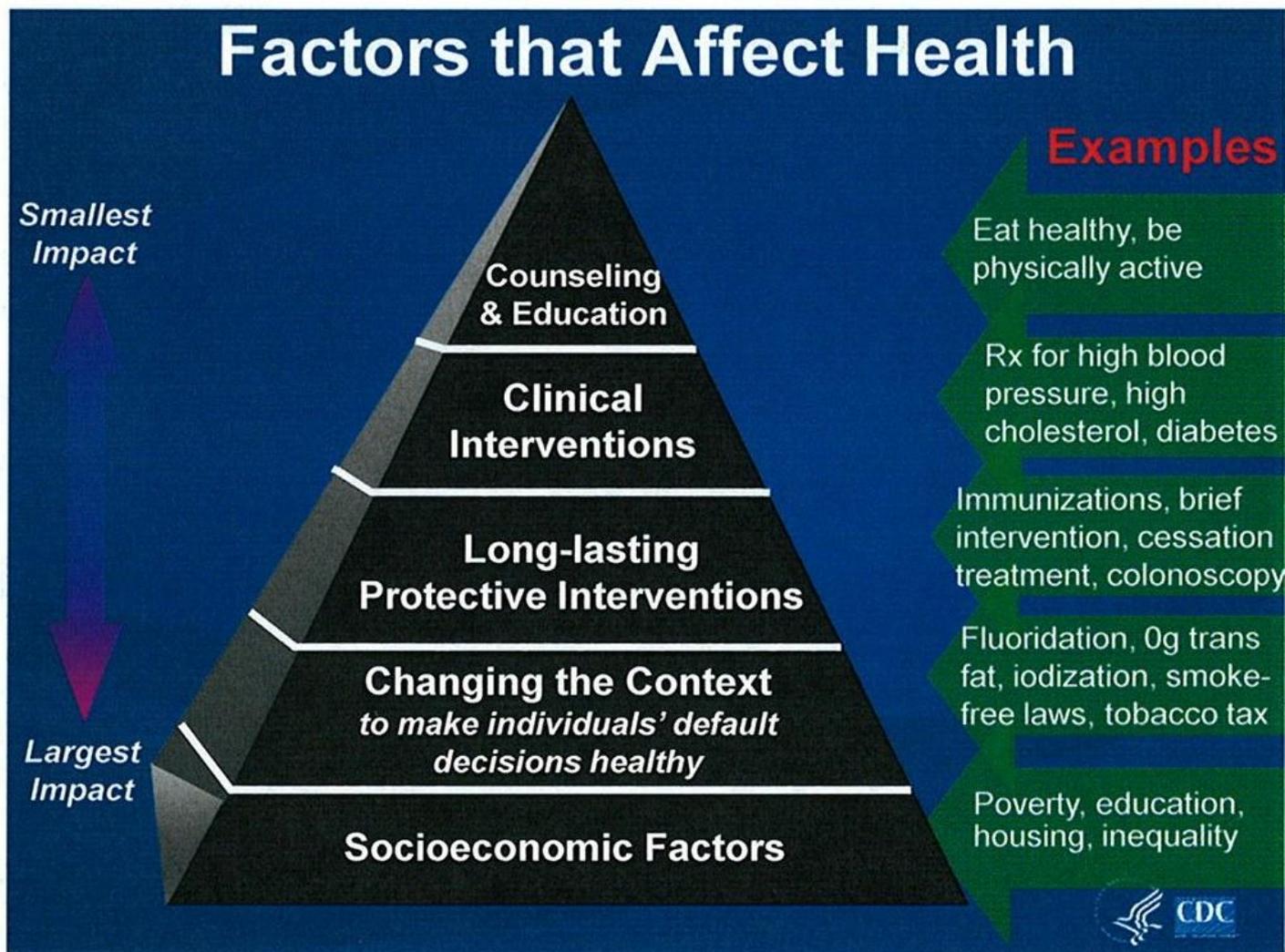


Enfoque ecológico de las actuaciones: niveles de influencia



(Emmons, 2000)

The Health Impact Pyramid, Dr. Thomas Frieden, CDC





Estrategia mundial OMS sobre dieta, actividad física i salud



ia española de seguridad a

spañola de segur



ESTRATEGIA NAOS; AESAN, MSSSI



PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut





Proceso de elaboración

Plan estratégico (GT expertos; noviembre 2004-marzo 2005)

➤ **Priorización de 19 intervenciones**

Plan integral (Instituciones y entidades)

➤ **Acuerdos y convenios de actuación sectorial**

➤ **“Fem el PAAS”**

(inicio, primavera - otoño 2005)

Despliegue actuaciones

➤ **2006-2013**

Objetivos del PAAS

- **Sensibilizar** a la población para que perciba como asumibles opciones que promuevan la salud mediante la práctica regular de actividad física y de una alimentación saludable
- **Desarrollar** acciones informativas y educativas así como intervenciones sobre el entorno que favorezcan (facilitadoras) la adquisición y mantenimiento de estilos de vida saludables
- **Promover** acuerdos y compromisos en los distintos ámbitos (intersectorialidad) para potenciar estrategias de cooperación con la finalidad de ser más eficientes en la utilización de los recursos

Sensibilización

Capacitación y
Facilitación

Intersectorialidad



Objetivos del PAAS

- **Sensibilizar** a la población para adoptar las mejores y más asumibles opciones que promuevan la salud mediante la práctica regular de una alimentación saludable
 - **Desarrollar** actividades y proyectos que promuevan la salud y el bienestar
- 2 líneas estratégicas:**
- Proyectos y actividades propias
 - Identificación, apoyo y difusión de buenas prácticas
- **Compromisos en los**
- **intersectorialidad) para potenciar**
- **cooperación con la finalidad de ser**
- **eficientes en la utilización de los recursos**



Àmbito educatiu



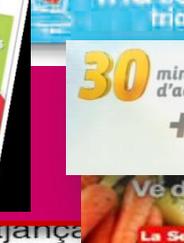
Àmbito laboral



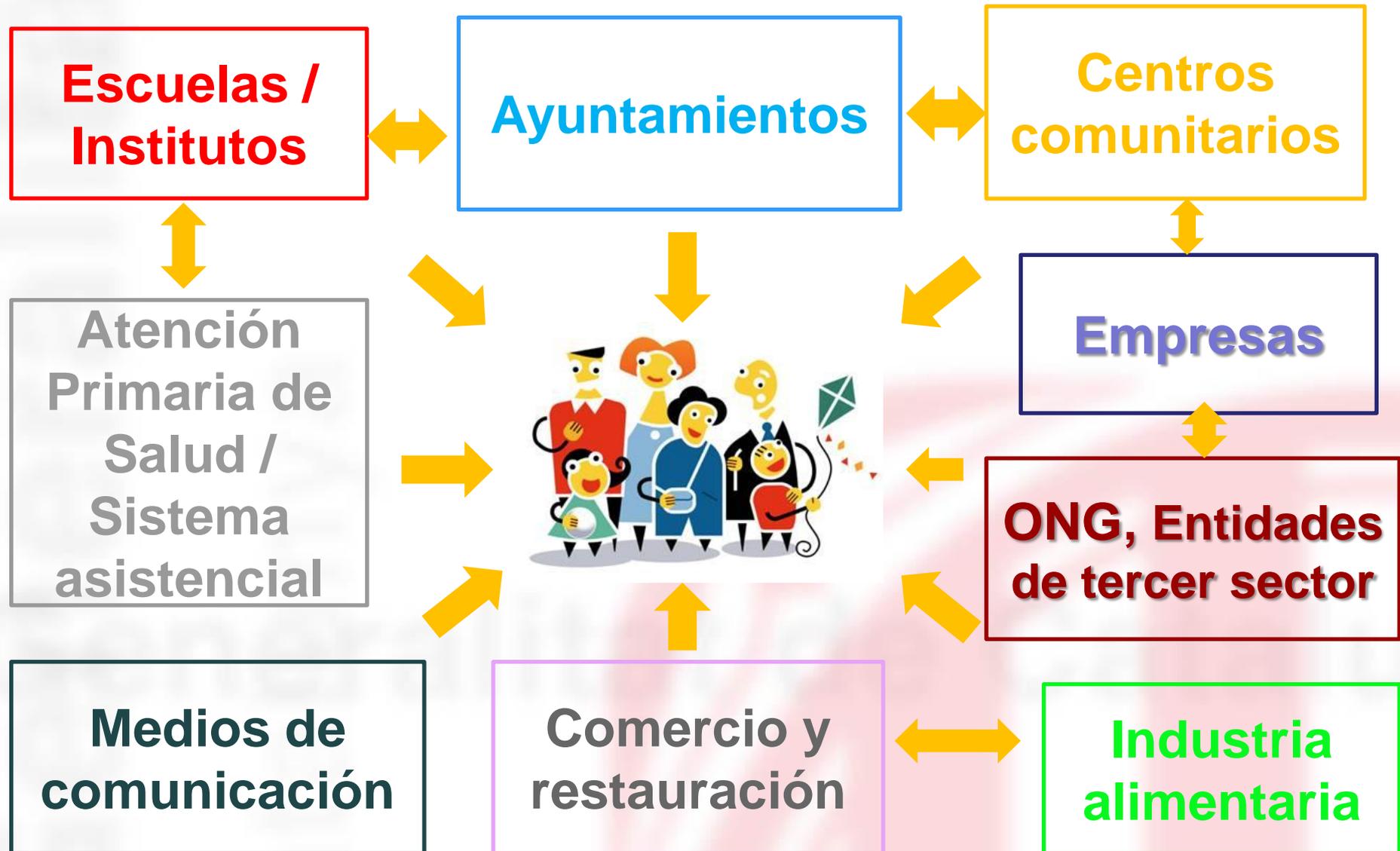
Àmbito comunitari



Àmbito sanitari



La Estrategia PAAS como herramienta de prevención de la obesidad infantil



Enfoque ecológico de las actuaciones: promoción de la actividad física y la alimentación saludable





Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant de l'Activitat Física i L'Alimentació saludable (PAAS)

- Plan intersectorial → Más de 65 actuaciones en 4 ámbitos: Educativo, Comunitario, Sanitario y Laboral .
- Jornadas con Premios cada 2 años / Reunión de expertos los años intermedios
- Más de 44.000 comensales en 279 establecimientos AMED promotores de alimentación mediterránea en 80 municipios
- Proyecto de promoción de la actividad física a través del uso de escaleras implantado en centros sanitarios y otros
- Plan de actividad física, deporte y salud (PAFES) (con SGE) en colaboración con ayuntamientos y otros, implantado en más de 174 municipios (más de 650 rutas planificadas, más de 380.000 consejos desde APS)- El sedentarismo se ha reducido en un 35% en el grupo de edad 56-74 a. Premio NAOS 2008
- Actuaciones de promoción del envejecimiento saludable tanto para población general como institucionalizada.
- Guía de la empresa saludable con la Cambra de Comerç



PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Infancia y adolescencia:

Escuela:

Revisión de menús basadas en guías
Promoción del consumo de fruta
Recomendaciones MEAB

Centros de salud:

Cribado de obesidad 6-14 años / Consejo
Promoción lactancia materna

Programas comunitarios (alimentación,
deporte, ocio activo, ...)

Apoyo/asesoramiento para Talleres en
escuelas/centros comunitarios/agrupaciones

Acciones en el marco de la crisis

Desarrollo de una “caja de herramientas” para intervenciones comunitarias

Àmbito Educativo

- Revisión de menús escolares
- Guías:
 - “La alimentación saludable en la etapa escolar”
 - “Recomendación para la alimentación en la primera infancia”
- Recomendaciones sobre:
 - máquinas expendedoras de alimentos y bebidas
 - fiambreras
 - menús en campamentos de verano
- Talleres y actividades de promoción del consumo de fruta y verdura/ pescado para las escuelas de Catalunya
 - “En la escuela la fruta entra sola”
- Programa Salud y Escuela / Plan salud, escuela y comunidad



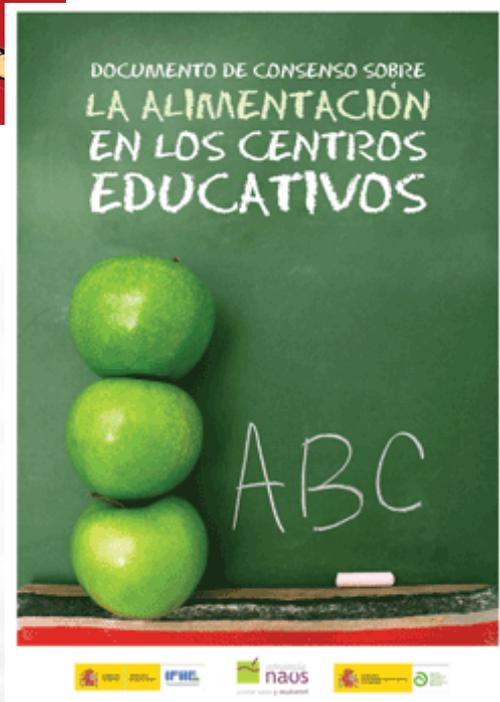
Revisión de menús escolares

- Actuación conjunta con Departamento de Educación.
- Guía : La alimentación saludable en la etapa escolar (2 ediciones)
- Revisión de menús basada en la guía
- Oferta integrada en las actividades de inspección sanitaria / Salud y Escuela, etc.
- Seguimiento
- Ampliación a etapa preescolar





Edició 2005



Edició 2010

Edición 2012

L'alimentació saludable en l'etapa escolar



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

2011

Annex
Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola



Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya



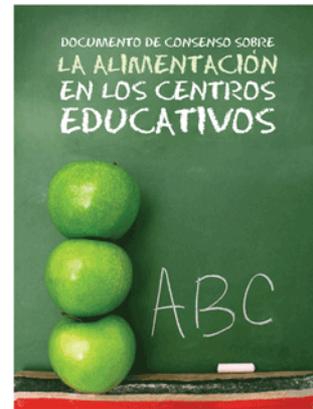
BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO



Núm. 160

Miércoles 6 de julio de 2011

Sec. I. Pág. 71283



I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

11604 Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna



UNIVERSITAT DE BARCELONA

UVIC Universitat de Vic
Facultat de Ciències
de la Salut i el Benestar

UNIVERSITAT DE LLEIDA

Con la participación de AMPAS, centros escolares y los Servicios Regionales de l'Agència de Salut Pública de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de Seguretat Alimentària

CCNIEC
CENTRE CATALÀ DE LA NUTRICIÓ
INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS

FAPAC
FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Aspectos que se evalúan en las programaciones...

- Adecuación de la información contenida en la programación de menús dirigida a las familias
- Frecuencia de utilización de distintos alimentos y tipos de preparaciones
- Adecuación de texturas, temperaturas y cantidades de las preparaciones en base a la estacionalidad y la edad de los comensales



Seguimiento de los informes emitidos /evaluación de aspectos sensoriales

➔ A partir del curso 2008-9 se realiza seguimiento de los informes enviados para detectar el grado de adherencia e implantación de las sugerencias realizadas y a partir del 2012-3 se realizan experiencias piloto de evaluación de la calidad sensorial de los menús

PReME Catalunya 2006-2012



DADES CLAU

	2006-2012
Nombre d'informes de revisió elaborats	2.071
Nombre d'alumnes sota l'àmbit del <u>PReME</u>	273.846
Percentatge de centres sense accés a MEAB ¹ per als alumnes de primària	✓ (98,5%)
Percentatge de centres sense accés a MEAB per als alumnes de secundària	✓ (92,7%)
Utilització d'oli d'oliva per amanir	✓ (87,2%)
Utilització d'olis d'oliva o gira-sol <u>altooleic</u> per cuinar	✗ (34,1%)
Presència diària d'aliments frescos (fruites i/o hortalisses)	✗ (56,4%)
Presència diària de verdures i hortalisses en el menú	✗ (73%)

Percentatge de centres que compleixen amb²:

Freqüència recomanada de fruita fresca	✓ (85,9%)
Freqüència recomanada de llegums	✓ (90%)
Freqüència recomanada de verdura	✓ (87,3%)
Freqüència recomanada de peix ²	✓ (85,4%)
Freqüència recomanada de carn ²	✗ (77,8%)

Mejora de la calidad de las programaciones a través del PReME

- Han mejorado de forma significativa:

Item	Antes (%)	Después (%)
Fritos	79	91
Fruta fresca en postres	43	80
Alimentos frescos	76	91
Hortalizas diariamente	58	93
Frecuencia recomendada de alimentos	42	61

Comidas de fiambreras en las escuelas

Recomendaciones para familias



Como preparar una comida equilibrada?

Aseguraros de que las fiambreras estan limpias y son seguras!

Consejos para la preparación de la comida...

Transporte hasta el centro educatiu...

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB)

en els espais per a infants
i joves de Catalunya

• **Recomendaciones sobre
la publicidad y la ubicación
de las MEAB**

• **Recomendaciones sobre
el contenido de las MEAB**



Generalitat de Catalunya

Elaborat per:

Departament de Salut. Pla integral per a la promoció de la salut
ratjant-se l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)

Departament d'Educació

C. B. B. General Lluís
de Borja

A+B Centre de Salut Pública

ACV Associació Catalana de Veïns



Centre
d'Ensenyament
Superior de
Nutrició i Dietètica

FaPaC Federació d'Associacions
de Parents i Famílies
de Catalunya



Demarcació	CURS 2009/2010		CURS 2010/2011		CURS 2011/2012	
	Nombre escoles	Nombre nens	Nombre escoles	Nombre nens	Nombre escoles	Nombre nens
Barcelona	88	18.683	459	89.175	563	158.569
Catalunya Central	28	6.619	125	17.099	134	25.570
Girona	38	8.729	198	28.530	195	42.015
Lleida	17	3.845	158	18.892	178	27.625
Tarragona	31	7.717	142	22.318	149	33.733
Terres de l'Ebre	11	2.443	53	5.584	56	8.307
Total general	213	48.036	1.135	181.598	1.275	295.819

Curso 2012-2013 1438 escuelas/ 355.881 escolares (3-12 años)



A L'ESCOLA LA FRUITA ENTRA SOLA
MACEDÓNIA ENS ENSENYA A MENJAR FRUITA A L'ESCOLA

DESCARREGA'T GRATIS EL JOC MÉS DIVERTIT DEL CURS

Pla de consum de fruita a les escoles



Consells per a una alimentació saludable

EL QUE CAL SABER DEL PEIX...

tal que el tingueu a punt per cuinar. Hi ha una gran varietat de peix i es pot comprar fresc, congelat, enllaunat, dessecat, fumat, etc.



Els congelats, grans aliats!

El peix congelat és també una molt bona opció. La qualitat nutricional d'aquest tipus de peix és excel·lent. La congelació és un procés de conservació que evita el procés de descomposició dels aliments i en manté el valor nutritiu si no es trenca la cadena de fred. Les baixes temperatures impedeixen el creixement i la multiplicació dels microorganismes que hi pot haver. La congelació permet disposar d'aliments que son estacionals durant tot l'any. Per mantenir la qualitat dels congelats en condicions òptimes és necessari seguir una sèrie de mesures:

- Compreu el aliments congelats, en el darrer moment, abans d'anar cap a casa.
- Transporteu-los en recipients isoterms.
- La descongelació s'ha de realitzar en el frigorífic a 4° C, amb temps suficient, o en el microones tot just abans de cuinar l'aliment.
- Un cop descongelat el producte, cal cuinar-lo ràpidament.
- És recomanable no tornar a congelar un aliment descongelat o parcialment descongelat.

Àmbito Sanitario

- **Cribado obesidad de 6 a14 años incluido en contrato programa**
- **Promoción lactancia materna**
- **Programa Infancia con salud**
- **Programa Salud y Escuela / Plan salud, escuela y comunidad**
- **Materiales de Educación para la salud**
- **Formación para profesionales**
- **Programas territoriales en el marco del Plan de Salud**
- **Apoyo a programas multifactoriales de intervención**



Piràmide de l'alimentació s

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

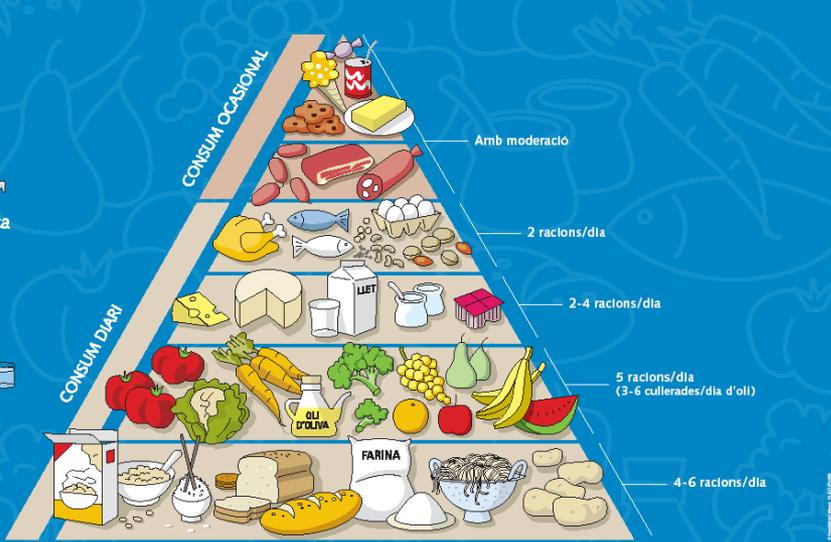
Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Activitat física diària



Aigua



+ Activitat física diària

+ Aigua

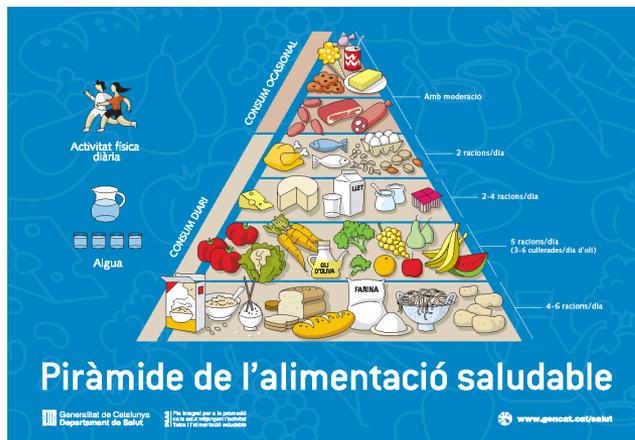
+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

Antecedentes...

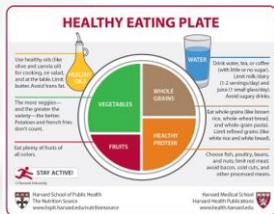
- La tabla de los alimentos. 1989
- Pirámide de la Alimentación Saludable. 2006
Font: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC 2004
- Pirámide de la Alimentación Saludable. 2012.
 - Reunión con grupo de expertos “Pirámide versus my Plate” (juny 2011)
 - Mesa de trabajo IV Jornada PAAS noviembre 2011



Documentación utilizada para la actualización de la pirámide

- The 2010 Dietary Guidelines — The Best Recipe for Health? Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and David S. Ludwig, M.D., Ph.D. [New England Journal of Medicine](#). 2011 Oct 27;365(17):1563-5.

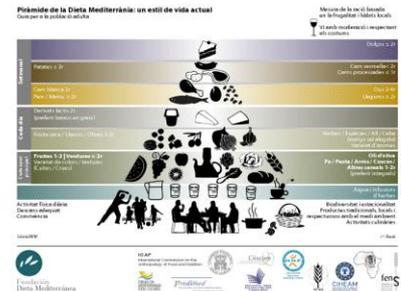
- MyPlate y material adjunto <http://www.choosemyplate.gov/> (Govern EEUU).



- Healthy Eating Plate (Universitat de Harvard): contrapropuesta de Harvard al MyPlate del Gobierno .Conclusiones sobre el grup de treball MyPlate VS Piràmide

- Pirámide de la Dieta Mediterránea 2010 (FDM)

- Pirámide de la Alimentación Saludable de Harvard, 2008.



Grupo de trabajo



Abel Mariné
Anna Bach
Carmen Cabezas
Cèlia Puig
Conxa Castell
Elena Roura
Emili Mas
Eulàlia Roure
Gemma Revuelta
Gemma Salvador
Imma Palma

Jaume Serra
Jesus Contreras
Jordi Salas
Julio Basulto
Lluís Serra
Lourdes Ribas
Maria Manera
Nancy Babio
Nené Romero
Pilar Cervera
Victòria Arija

Victòria Castell

Díptic informatiu sobre l'alimentació saludable (en fase d'elaboració)



+ Activitat física diària



+ Aigua

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable



Pirámide de la actividad física saludable

elaborada conjuntamente con los Departamentos de Educación, SG Deportes y DG Juventud

La actividad física

- mejora la salud actual y futura,
- ayuda a relacionarse con las otras personas y a crecer mejor, más alegres y sanos,
- produce beneficios en cualquier nivel de intensidad.

• Es más fácil mantener unos buenos hábitos si se inician en la infancia

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia

Crecer en salud

¿Qué hacer?

- Diariamente
- Adopte un estilo de vida activo (subir escaleras, ir caminando a la escuela).
- 3-5 días por semana
- Añada 60 minutos de actividad física de intensidad moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a cuerda, practicar deportes).

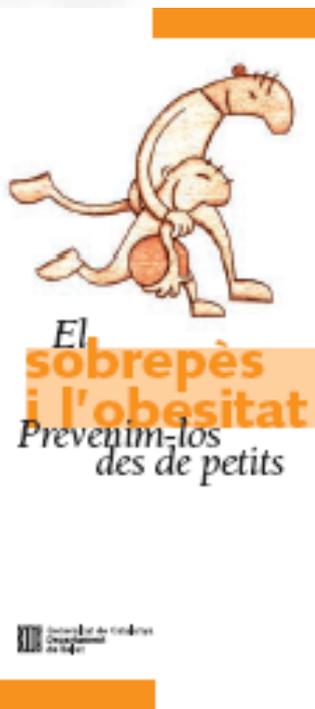
www.gencat.cat

Este material ha sido elaborado por el Departamento de Salud y la Secretaría General del Consejo del Departamento de la Vicepresidencia de la Generalitat de Catalunya.

© Generalitat de Catalunya. T. 0200000000

MATERIAL PAAS DE INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

150.000 ejemplares editados de cada uno. Difusión a todos los centros sanitarios



Àmbito Comunitario / Crisis

- **Programas comunitarios: desarrollo en el marco del Plan de salud /Apoyo**
- **Festival de la infancia y otras actividades comunitarias**
- **Acciones en puntos de venta /puntos de decisión**
- **Colaboración con entidades/ONG en el marco de la crisis econòmica**
- **Caja de herramientas**





Colaboración de l'ASPCat en la campaña



“Alimentación infantil en el verano”



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

¿Qué cuesta la manutención de un/a niño/a
en edad escolar, que siga una
alimentación variada y equilibrada...



Objetivos

1. Elaborar una propuesta de planificación alimentaria equilibrada y de bajo coste, para una familia
2. Calcular el presupuesto para diferentes franjas de edad
 - 3 a 6 años
 - 7 a 12 años
 - de 12 años y adultos

Comer **sano** con **menos** dinero
10 consejos para sacar **más** partido de sus euros



Recomendaciones nutricionales según EFSA (European Food Safety Authority) basadas en recomendaciones de OMS/FAO

WHO/FAO (7-12 años)					
Energia	Grasas		Proteïna	Hidratos de carbono	Fibra
1168-2123Kcal	20-35%		0,66g/Kg pes (15-20%)	45-60%	>25g
	AGS <8%	AGP 6-10%			



Propuesta de planificación de menú equilibrado para toda la familia. Verano 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
logurt natural Muesli Préssec	Llet Torrades amb oli Grapat d'avellanès Pera	Llet Flocs de blat integrals Poma	logurt Torrades amb margarina i melmelada Pruna	logurt Muesli Grapat de nous Poma	Llet Coca casolana	Llet Torrades amb margarina i melmelada
Entrepà de pernil cuit	Entrepà de formatge tendre	Entrepà de fuet	Entrepà de pernil cuit	Entrepà de formatge tendre	Nectarina	Pera
Macarrons amb verdures i formatge ratllat Botifarra amb enciam y pastanaga Síndria	Amanida amb poma Trita de patates i pebrot escalivat logurt natural	Suc de tomàquet Fideus a la cassola amb costella de porc Préssec	Amanida de patata, enciam, pastanaga, ceba, tomàquet i ou dur Síndria	Arròs amb tomàquet Seitons fregits amb enciam i pastanaga Meló	Empedrat de cigrons Trita d'espínacs Pera	Amanida amb nous, panses i pinyons Paella marinera Pruna
Llet Pa de pessic Grapat de nous	Entrepà de pernil cuit	Entrepà de formatge tendre	Llet Pa amb xocolata Grapat d'ametlles	Entrepà de fuet	logurt natural Muesli Grapat de nous	logurt natural Flocs de blat
Mongeta tendra amb patata Cuixa de pollastre rostita amb tomàquet i ceba Poma	Amanida de llenties Lluç arrebossat amb carbassó i ceba al forn Meló	Sopa de meló amb rostitos Gall d'indi a la planxa amb mongetes seques logurt natural	Orada al forn amb verdures i un flam d'arròs Plàtan	Crema freda de porro i patata Conill al forn amb ceba. Préssec	Amanida de pasta, enciam, pastanaga, ceba i tomàquet. Verat a la planxa amb escalivada Plàtan	Gaspacho Pizza casolana vegetal amb pernil cuit i formatge Meló

* La llet semidesnatada o desnatada i els iogurts desnatats sense edulcorants.

* Els cereals d'esmorzar integrals.

* L'arròs, la pasta i el pa preferentment integrals

• Dapaich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Perez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Manjem L. Ministerio de Sanidad y Consumo. Guia de Alimentación Saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2008.

• Agencia de Salut Pública de Catalunya "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.2012

• Agencia de Salut Pública de Catalunya "Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola " Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.2012.

Cálculo nutricional de la planificación de menús para niños/as de 7-12 años

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Mitjana
Kcal	2.541,93	2.143,55	2.427,10	2.521,70	2.427,25	2.392,63	2.210,15	→ 2.380,62
Glúcids	293,93	237,92	258,73	329,89	277,92	290,87	269,02	279,75
%	46,20	44,40	42,70	52,30	45,80	48,70	48,70	→ 46,97
Lipids	107,42	89,57	105,99	93,26	98,15	95,96	89,69	97,15
%	38,10	37,60	39,40	33,30	36,40	37,80	36,60	→ 37,03
AGS	22,79	17,26	30,37	22,10	21,41	17,73	22,57	22,03
%	8,07	7,25	11,26	7,89	7,94	6,67	9,19	8,32
AGM	54,31	54,54	57,40	51,00	49,52	47,15	45,31	51,32
%	19,23	22,90	21,28	18,20	18,36	17,74	18,45	19,45
AGP	12,87	10,06	10,81	12,04	20,26	20,87	15,10	14,57
%	4,56	4,22	4,01	4,30	7,51	7,85	6,15	5,51
Proteïna	99,72	95,95	108,67	108,11	95,35	90,84	81,07	97,10
%	15,70	17,90	17,90	14,40	17,80	13,50	14,70	→ 15,99
Fibra	32,13	33,98	31,01	29,63	32,48	38,09	25,74	→ 31,87
Sodi	2.311,76	2.482,10	3.393,10	2.227,70	2.206,65	1.104,21	2.435,60	2.308,73

EasyDiet Programa de gestió de la consulta del dietista-nutricionista

Bicentury / AEDN (Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas). Biocentury, S.L.U, 2013.

Recomendaciones semanales para la confección de cajas / cestas de alimentación básica para niños/as de de 7-12 años



•Legumbres	200g
•Arroz	230g
•Pasta	300g
•Cereales D.	230g
•Harina	120g
•Frutos secos	100g
•Leche	1.5 L
•Aceite de oliva	400ml
•Salsa de tomate	150g
•Chocolate	40g
•Azucar	110g
•Mermelada	40g



•Fruta fresca	3Kg
•Hortalizas	2Kg
•Patatas	1Kg
•Carne	½ Kg
•Pescado	½ Kg
•Huevos	½ dotz
•Embutidos	100g
•Queso	200g
•Yogur	7-8u.
•Pan	1,2Kg



Estimación económica de manutención alimentaria

Gasto semanal orientativo

	Total	Alimentos secos	Alimentos frescos
Niños 3-6 años	22 €	5 €	17 €
Niños 7-12 años	30 €	6 €	24 €
Más de 12 años y adultos	39 €	7 €	32 €



Comer **sano** con **menos** dinero

10 consejos para sacar **más** partido de sus euros

Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la compra de alimentos. Los tres pasos principales son:

planificar antes de comprar
comprar los artículos al mejor precio
preparar las comidas preferentemente en casa

1

Muy importante: ¡planificar!

Antes de ir a la tienda de comestibles, planifique sus menús para la semana. Esto le ayudará a evitar la compra impulsiva de alimentos no necesarios, los "extras", que habitualmente hacen subir mucho la factura final. Incluir a menudo platos como guisados y estofados a base de legumbres y verduras. Son preparaciones muy económicas y nutritivas. Tenga en cuenta alimentos que ya tenga en casa (en la despensa, en la nevera y en el congelador) y haga una lista de lo que necesite comprar.



2

Busque el mejor precio, compare

Revise el diario local, la publicidad de las tiendas del barrio, de los mercados y de los supermercados para buscar ofertas y descuentos. Pregunte si tienen tarjetas de fidelización que ofrezcan descuentos adicionales o días que en que haya descuentos especiales. Busque las ofertas del día o de la semana. Pida o mire el "precio por unidad/kg" en el estante, debajo del producto. Es útil para comparar diferentes marcas y diferentes medidas de la misma marca y poder determinar la opción es más económica en relación con la calidad.

3

Compre alimentos de temporada

Comprar frutas y verduras de temporada puede reducir mucho el coste y también aumentar el frescor y el sabor de los productos. Si no tiene que utilizar de inmediato todo lo que compra, puede preparar algunas de las hortalizas y congelarlas o bien cocinar sofritos, escalibadas, pisto, etc., para acompañar los platos del menú de la semana. Si puede, compre los



Comer Bien, Bueno y Barato

Planificación de comidas y cenas para una semana de verano

Comidas	Cenas
Macarrones con salteado de verduras y queso Butifarra a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Sandía	Patatas con judías verdes Muslo de pollo asado con tomate y cebolla Manzana
Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza Merluza rebozada con calabacín y cebolla al horno Melocotón	Sopa de melón con torreznos Tortilla a la francesa con pan con tomate Yogur natural
Gazpacho Fideos a la cazuela con chuleta de cerdo Melón	Ensalada variada con manzana Pavo a la plancha con escalibada Rodajas de pera con yogur
Conejo con rodajas de patata, tomate y cebolla al horno Dados de manzana y plátano con un hilo de chocolate	Flan de arroz Dorada al horno con verduras Ciruelas
Berenjenas rellenas de verduras y arroz Boquerones fritos con ensalada de lechuga y tomate Albaricoques	Crema fría de puerro y patata Lomo de cerdo con pisto Melocotón
Empedrado de garbanzos Caballa a la plancha con ensalada de lechuga y olivas Sandía	Ensalada de pasta con tomate y maíz Tortilla de calabacín Yogur natural
Ensalada con nueces, pasas y piñones Paella de verduras, carne y pescado Macedonia de fruta fresca con menta	Gazpacho Pizza casera con verduras, jamón cocido y queso Melón

Agua, para beber | **Pan**, para acompañar las comidas | **Aceite de oliva**, para aderezar y cocinar

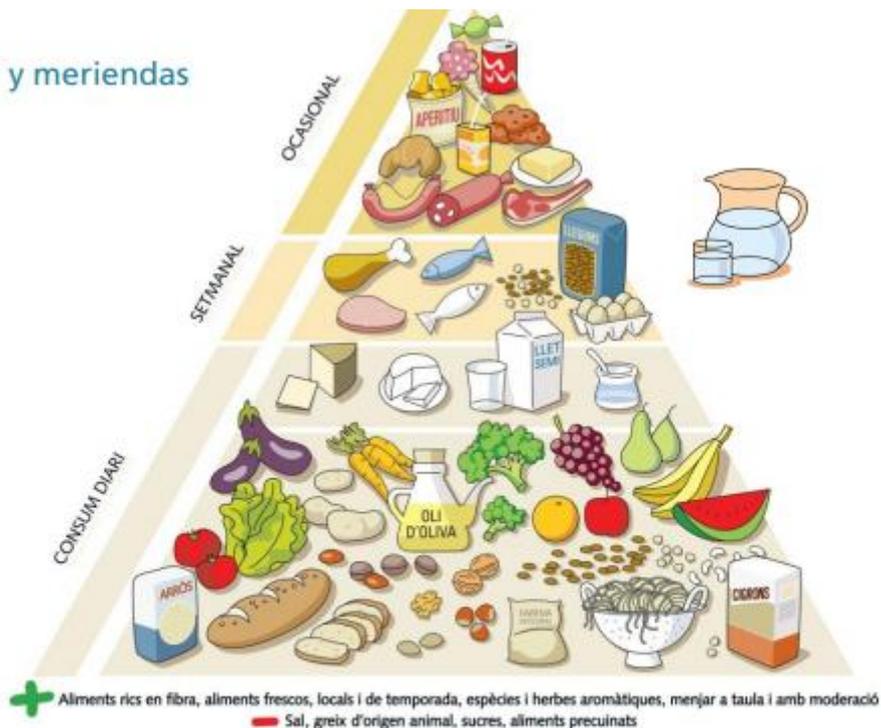


Propuesta de alimentos para desayunos y meriendas

Leche (desnatada o semidesnatada)
Yogures (preferentemente desnatados)
Queso

Pan (preferentemente integral)
Pan tostado
Bizcocho casero
Muesli / cereales de desayuno ricos en fibra
Fruta fresca
Frutos secos
Aceite de oliva

Y de vez en cuando...
Embutidos: jamón cocido, fuet
Chocolate
Mermelada
Mantequilla / margarina



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Inicio > Nutrición > Diez conceptos clave para comer sano y con menos dinero

Diez conceptos clave para comer sano y con menos dinero

31/10/2013

Fuente: [Agència de Salut Pública de Catalunya](#)

¿Crees que comer sano es sólo una cuestión económica? ¡En absoluto! Sigue estos **10 conceptos clave para tener una dieta sana y equilibrada y al mismo tiempo ahorrar** en la compra de alimentos.

Hay muchas maneras de ahorrar en la compra de alimentos. Los 3 pasos principales son:

- **Planificar** antes de comprar
- Comprar los artículos al **mejor precio**



Buscar

Traducción automática

Seleccioneu l'idioma

Suscríbete a la Newsletter Faros

Dirección de correo electrónico *

FAPAC { FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

SOM 2126 AMPA

206 bressol, 1599 escoles, 279 instituts, 17 institut escoles, 25 altres

FAPAC

CANAL AMPA

RECURSOS

ESCOLA DE PARES

COMUNICACIÓ

DELEGACIONS

CONSULTA'NS

Delegacions

- Barcelona-Ciutat
- Barcelona-Comarques
- Girona
- Lleida
- Tarragona

Recursos

- FaPaCges
- Actes recomanats
- Llibres recomanats
- Mediateca

"Menjar sa amb menys euros" (Agència Salut Pública Catalunya)

L'Agència de Salut Pública de Catalunya, PAAS-Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable i la Creu Roja han elaborat el document "**Menjar sa amb menys euros**".

El podeu descarregar "[aquí](#)".

Trobareu 10 consells per treure més profit dels diners.

Maneres d'estalviar en la compra d'aliments.

Consells per menjar be, bo i barat.

Orientacions per a la compra setmanal.

Seguiu-nos a:



Participeu

- Fòrums
- Blogs

Identifiqueu-vos

USUAR:

CLAU:

- Creu un compte nou
- Demaneu una contrasenya nova

Inici Avis Legal Mapa Web Accessibilitat Contacte

LA CIUTAT VIU I GAUDEIX T

VIU I GAUDEIX CAMBRILS

Esteu aquí: Inici / Viu i gaudeix / Salut Pública / Campanyes / Projectes / MenjarSa amb menys diners

MENJARSAMB MENYS DINERS menjarsa: (no se han obtenido resultados) inhabilitar

Decàleg de consells per a les famílies sobre com fer una compra d'aliments equilibrada ajustant al màxim el pressupost destinat

El dia 28 de maig se celebra el dia nacional de la Nutrició, que enguany es basa en el lema "Menjar bé per envellir millor". Una alimentació saludable, conjuntament amb un bon nivell d'activitat física (acumular 30 minuts d'activitat física moderada 5 dies a la setmana o més) i mantenir la ment activa són els factors claus per a un envelliment saludable.

L'actual crisi econòmica ha augmentat el nombre de persones en situació de vulnerabilitat i les persones en aquesta situació tenen més risc de patir problemes de salut. Les persones grans i els infants són els col·lectius de població més

- > ACTIVITATS I ESTABLIMENTS
- > ASSOCIACIONS
- > ATENCIÓ CIUTADANA
- > BENESTAR SOCIAL
- > CAMBRILS GASTRONOMIA
- > CASAL DE LA GENT GRAN
- > CENTRES CIVICS
- > COOPERACIÓ I SOLIDARITAT
- > COMERÇ

Cocina Hogar Mujer Ahorro Otros

Gastronomía & Cia

Inicio Noticias Recetas de Cocina Diccionario de cocina Trucos de Cocina Restaurantes Chefs

Gestió anònims

- ▶ Recetas de cocina
- ▶ Comer sano
- ▶ Recetas ensaladas

Dile Adios a Las Arrugas

www.skincaresearch.com/es/

Describe Como El Retinol Puede Ser Mejor Que La Cirugia De Cara



Comer sano con menos dinero

Un convenio entre la Cruz Roja y la Agencia de Salud Pública de Cataluña ha realizado una estimación del precio de una cesta de la compra familiar básica que permita comer sano con menos dinero, forma parte de una campaña para proporcionar una alimentación sana a un millar de niños de Cataluña que están en riesgo de sufrir problemas de malnutrición.

Festival de la infancia



**!Un buen desayuno para comerse el día! Y
!Come fruta y ganarás Salud!
Cada año participan entre 3000 y 4000 niñ@s en
talleres de promoción de la alimentación
mediterránea, el consumo de fruta y el ocio
activo.**



activitat física diària



Fomento de la compra saludable



Asesoramiento a iniciativas de cadenas de distribución diversas que fomentan la compra saludable, con actividades especialmente diseñadas para población infantil y juvenil

Eines per a
la implementació
de projectes
comunitaris
de prevenció de
l'obesitat infantil

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

“Caja de herramientas” para intervenciones comunitarias



A partir de las
experiencias
comunitarias / buenas
prácticas en curso en
Catalunya,
especialmente las que
han mostrado buenos
resultados

Proyectos Avall, Thao, EDAL, SI!, RECS, shape-UP



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS

Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Otras acciones con el apoyo PAAS...



Proyecto Niñ@s en movimiento



Proyecto Nereu

Observatorio de la Salud Carles Vallbona (OSVA)



Proyecto "Alimentació, Nutrició i Salut"

Consell Comarcal Vallès Oriental

Guia didàctica de productes agroalimentaris del Vallès Oriental



Calendario d'ites i aliments



La trayectoria del **PAAS** avanza en base a la sinergia entre múltiples actores, de diversos entornos y sectores que **proponen, consensuan y actúan coordinadamente** para promover la salud a través de la actividad física y la alimentación saludable **haciendo fáciles las opciones saludables y capacitando a las personas** para tomar decisiones generadoras de salud.

<http://canalsalut.gencat.cat>

THE MORE THEY BURN THE BETTER THEY LEARN



YOUR
CHILD

AMOUNT OF
ACTIVITY

VARIOUS
ACTIVITIES

ACADEMIC
ACHIEVEMENT

**Did you know that
kids who are
physically active
get better grades?**

Research shows that students who earn mostly **A**s are almost twice as likely to get regular physical activity than students who receive mostly **D**s and **F**s.

Physical activity can help students focus, improve behavior and boost positive attitudes. Do what you can to help your child be physically active, be it running, biking or swimming. Any type of physical activity is good, and 60 minutes a day is best. Their grades will thank you!



SOURCES

CDC. Physical Inactivity and Unhealthy Dietary Behaviors and Academic Achievement.

CDC. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. DPH&S; 2010.

FOR MORE INFORMATION, VISIT

MakingHealthEasier.org/BurnToLearn



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya